

# KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN PADA SISWI REMAJA DI KABUPATEN BOGOR

*(Breakfast habit and its quality of schoolgirls in Bogor District)*

Anna Febritta Intan Sari<sup>1\*</sup>, Dodik Briawan<sup>1</sup>, dan Cesilia Meti Dwiriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Gizi Masyarakat, FEMA-IPB

## ABSTRACT

*The study aimed to describe breakfast habit among teenage girls of vocational high school Bogor. A cross-sectional study was conducted and was involving 68 students 14–18 years old from SMK Pelita Ciampea, Bogor District. Breakfast consumption was collected by a 7-day food records. The result showed that there were 45.6% schoolgirls having breakfast regularly. Breakfast frequency per week was associated with BMI and anaemic status ( $p < 0.05$ ). The subject mostly explained that breakfast is eat in the morning. Subjects explained more that breakfast have benefit, consist of a solid food and beverage, and in a medium portion. Types of good food for breakfast were bread and milk. Mother should prepare food for breakfast and it should be done at home before leaving house. The schoolgirls having a good quality breakfast consumed rice, bread, fruit, and milk; and those are having a low quality breakfast consume sweet tea and snack. Mother education and occupation, parents income, and number of family member are significantly related to habitual breakfast ( $p < 0.05$ ). There is significantly association between habitual breakfast and breakfast quality ( $r = 0.539$ ,  $p < 0.05$ ).*

**Key words:** breakfast, concept, quality, schoolgirls

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari kebiasaan sarapan pada remaja siswi sekolah menengah kejuruan Bogor. Desain *cross-sectional* digunakan dengan subjek 68 siswi berusia 14–18 tahun dari SMK Pelita Ciampea, Kabupaten Bogor. Konsumsi sarapan dikumpulkan dengan *food record* selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45.6% remaja siswi biasa sarapan setiap hari. Frekuensi sarapan dalam satu minggu berhubungan dengan IMT dan status anemia ( $p < 0.05$ ). Seluruh subjek mendefinisikan sarapan sebagai makan di pagi hari. Selebihnya subjek menjelaskan bahwa sarapan akan bermanfaat, terdiri dari makanan padat dan minuman, dan porsi sedang. Makanan saat sarapan yang baik adalah roti dan susu. Ibu sebaiknya menyiapkan makanan untuk sarapan dan sarapan dilakukan di rumah sebelum memulai aktivitas di luar rumah. Siswi dengan kategori kualitas sarapan baik mengonsumsi nasi, roti, buah, dan susu sedangkan yang kualitas sarapan tidak baik lebih banyak minum teh manis dan jajanan. Pendidikan dan pekerjaan ibu, pendapatan orang tua, dan besar keluarga berhubungan dengan kebiasaan sarapan ( $p < 0.05$ ). Terdapat hubungan positif antara kebiasaan sarapan dengan kualitas sarapan ( $r = 0.539$ ,  $p < 0.05$ ).

**Kata kunci:** konsep, kualitas, sarapan, siswi remaja

---

\*Korespondensi: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), Institut Pertanian Bogor, Jl. Raya Darmaga, 16680. Tel: 0251 - 8621363, Fax: 0251 - 8622276

## PENDAHULUAN

Pada kelompok anak usia sekolah, termasuk remaja 16–18 tahun, sarapan berfungsi sebagai sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan akan menyebabkan kadar gula darah kembali normal setelah 8–10 jam tidak makan. Hasil analisis data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat, yaitu sekitar 35000 anak usia sekolah (26.1%) yang hanya sarapan dengan air minum dan 44.6% asupan energi dari sarapan kurang dari 15% AKG energi. Hasil studi di Indonesia yang dilakukan di enam kota besar Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, dan Denpasar menunjukkan hasil yang kurang lebih sama, yaitu sekitar 14–25% remaja tidak sarapan (Mudjianto *et al.* 1994). Namun demikian, menurut Hardinsyah (2012) dalam *keynote speech*-nya di Simposium Sarapan Sehat, kebanyakan remaja tidak makan sarapan bergizi seimbang.

Studi Briawan *et al.* (2008) di Bogor menunjukkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri adalah 25.1%. Studi Ruxton & Kirk (1997) menunjukkan kebiasaan tidak sarapan dapat menyebabkan defisiensi Vitamin A, Vitamin B6, Kalsium, Tembaga, Besi, Magnesium, dan Seng.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji kebiasaan sarapan pada siswi remaja usia sekolah. Secara khusus tujuan penelitian adalah mempelajari pengetahuan gizi, konsep sarapan, kebiasaan sarapan, menilai kualitas sarapan pada siswi remaja, menganalisis hubungan karakteristik keluarga dengan kebiasaan sarapan, dan menganalisis pengetahuan gizi dengan kualitas sarapan.

## METODE

### Desain, Tempat, dan Waktu

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Lokasi penelitian dilakukan di SMK Pelita di Kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan sebagian data *endline* penelitian Briawan, Syamsir, dan Herawati (2012) dengan judul “Efikasi pangan lokal bergizi untuk perbaikan anemia dan peningkatan prestasi akademik”. Waktu penelitian dimulai dari Juni hingga Agustus 2012.

### Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Populasi penelitian adalah siswi SMK kelas XI dan XII Jurusan Keperawatan dan Butik yang berjumlah 81 orang. Seluruh siswi kelas XI dan XII mengisi kuesioner yang telah dijelaskan sebelumnya. Siswi yang mengisi semua pertanyaan kuesioner dengan lengkap dan diukur kadar Hb-nya menjadi subjek penelitian. Jumlah subjek adalah 68 siswi.

## Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data konsep sarapan diperoleh dengan mengisi kuesioner dengan pertanyaan terbuka. Data kebiasaan dan kualitas sarapan dikumpulkan dengan *food record* selama seminggu. Peneliti melakukan verifikasi data kepada siswi untuk memastikan konsumsi sarapannya setiap hari. Data karakteristik individu, karakteristik keluarga, dan pengetahuan gizi diperoleh dengan mengisi pertanyaan tertutup dan pilihan ganda pada kuesioner. Data antropometri diukur meliputi berat dan tinggi badan. Kadar hemoglobin diperoleh dengan cara mengambil darah sebanyak  $\pm 1$  mL dari ujung jari.

## Pengolahan dan Analisis Data

Asupan energi dan zat gizi sarapan dikategorikan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sehari untuk siswi remaja sesuai WNPG 2004. Indikator sarapan sehat meliputi cukup energi, serat makanan, karbohidrat kompleks, dan rendah lemak. Apabila dapat memenuhi semua kriteria tersebut maka disebut sarapan sehat. Apabila hanya dapat memenuhi 3 kriteria disebut sarapan cukup sehat, jika hanya 1–2 kriteria disebut sarapan kurang sehat, dan sarapan tidak sehat jika tidak dapat memenuhi semua kriteria. Hasil pengolahan data selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan statistik. Analisis deskriptif disajikan dalam bentuk data sebaran dan tabulasi silang tiap variabel dalam penelitian. Hubungan antar variabel dianalisis secara statistik menggunakan analisis bivariat yaitu uji korelasi *Pearson* dan *Chi-Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Subjek dan Keluarganya

Siswi memiliki rata-rata usia 16.6 tahun. Sebagian besar subjek (95.6%) berada dalam kategori remaja awal dengan kisaran usia antara 14–17 tahun, sedangkan 4.4% subjek termasuk remaja akhir dengan usia 18 tahun. Sebanyak 60.3% subjek diberi uang saku kurang dari Rp12 600 setiap hari.

Sebanyak 64.7% ibu subjek mempunyai tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) dan sebagian besar ibu subjek (88.2%) tidak bekerja. Pendapatan orang tua sebanyak 29.4% pada kategori Rp 1 000 000–1 499 000 per bulan. Sebanyak 94.1% siswi mempunyai jumlah anggota keluarga lebih dari empat orang.

Diantara 68 orang terdapat 13 siswi (19.1%) yang menderita anemia dari Jurusan Keperawatan 11 orang dan Butik 2 orang. Adapun rata-rata kadar Hb siswi adalah  $13.8 \pm 1.7$  g/dL. Prevalensi anemia (19.1%) ini lebih rendah dari penelitian yang dilakukan Briawan *et al.* (2008) pada remaja putri di Bogor, yaitu 25.1% remaja putri menderita anemia.

Berdasarkan indeks TB/U, sebanyak 76.5% subjek berada dalam kategori normal dan 23.5% termasuk pendek. Berdasarkan indeks IMT/U, sebanyak

7.4% subjek termasuk kategori kurus (1.5% sangat kurus dan 5.9% agak kurus), serta 10.3% kelebihan berat badan (8.8% kegemukan dan 1.5% obes). Jika dibandingkan Riskesdas tahun 2010, prevalensi gizi kurus (7.4%), kegemukan (1.5%) dan pendek (23.5%) menunjukkan masalah gizi pada kelompok remaja adalah kegemukan dan kependekan (*stunting*), walaupun masalah gizi kurang juga masih tinggi.

### Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo 2003). Secara keseluruhan persentase jawaban subjek yang menjawab benar lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang menjawab salah. Subjek belum dapat menjawab dengan benar tentang fungsi zat besi didalam tubuh (95.6%), upaya menanggulangi masalah anemia gizi besi (76.5%), sumber pangan hewani tinggi zat besi (64.7%), efek yang timbul saat mengonsumsi tablet atau pil zat besi (54.4%), dan vitamin yang dapat membantu penyerapan besi (48.5%), serta jenis minuman yang menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh (45.6%).

Sebanyak 72.1% subjek memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang, sedangkan hanya 17.6% subjek dengan pengetahuan gizi baik. Namun demikian, masih terdapat 10.3% subjek dalam kategori pengetahuan gizi kurang. Skor pengetahuan gizi subjek berkisar antara 40 sampai 87 dengan rata-rata  $69 \pm 10$ . Studi Lin *et al.* (2007) di Taiwan menunjukkan anak sekolah yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik mempunyai sikap gizi yang lebih positif, perilaku gizi lebih baik, dan memiliki kualitas konsumsi pangan yang baik.

### Konsep Sarapan

#### Pengertian sarapan

Seluruh subjek menjawab sarapan adalah makan di pagi hari. Sebanyak 55.9% subjek berpendapat sarapan adalah makan di pagi hari yang memberikan peranan dan manfaat, antara lain sebagai sumber energi dan zat gizi untuk melakukan aktivitas, mencegah sakit, menghilangkan lapar, dan memenuhi kebutuhan tubuh. Selebihnya sebanyak 44.1% subjek menyatakan sarapan adalah makan di pagi hari yang terdiri dari makanan padat dan minuman dengan porsi sedang. Tentang makanan jajanan, sebesar 66.2% subjek menyatakan dapat disebut dengan sarapan jika menyediakan energi dan zat gizi, menghilangkan rasa lapar, mengisi perut, atau memberikan rasa kenyang.

#### Jenis makanan dan minuman.

Jenis makanan dan minuman untuk sarapan yang baik menurut subjek adalah roti dan susu

(26.5%); makanan sepinggan seperti bubur ayam, nasi uduk, nasi goreng (20.6%); dan sarapan lengkap seperti nasi, lauk pauk, sayur, dan minuman (16.2%). Hanya 51.5% subjek yang menilai bahwa selama ini sarapannya sudah menyehatkan, dengan rincian 14.7% subjek menyatakan makanannya mengandung energi dan zat gizi, 14.7% subjek sarapannya lengkap sesuai dengan 4 sehat 5 sempurna, 22.0% subjek sarapannya bervariasi, higienis, dan banyak mengandung karbohidrat.

### Peranan dan manfaat sarapan

Seluruh subjek menyatakan sarapan penting dengan variasi jawaban untuk menjaga kesehatan, mencegah sakit, agar tidak lemas, menyediakan energi dan zat gizi, meningkatkan konsentrasi, serta mencegah kegemukan. Efek yang dirasakan setelah melakukan sarapan, sebanyak 97% subjek menyatakan lebih aktif, tidak merasa lapar, tidak lemas, segar, dan tidak nyeri lambung, mudah menerima pelajaran, tidak mudah mengantuk, stamina lebih baik, dan tidak pusing.

### Alasan tidak sarapan dan dampaknya

Seluruh subjek menyatakan pernah tidak sarapan karena kesiangsan atau terlambat bangun pagi, tidak sempat atau terburu-buru, malas, tidak ada nafsu makan dan tidak merasa lapar. Sebanyak 97.1% subjek menyatakan dampak ketika tidak sarapan adalah nyeri lambung, mudah mengantuk, lemas, pusing, sulit mengerti atau menerima pelajaran, pingsan, mudah lupa dan keluar keringat dingin. Hanya 2.9% subjek yang menyatakan tidak merasakan apapun ketika tidak melakukan sarapan.

### Waktu sarapan

Semua subjek mengungkapkan setiap hari sekolah sebaiknya melakukan sarapan, namun terdapat 2.9% subjek tidak setuju apabila setiap hari libur melakukan sarapan. Sebesar 55.9% subjek menyatakan sebaiknya waktu sarapan pada pukul 07.00–10.00, 42.6% subjek menyatakan pukul 06.00–07.00, dan hanya 1.5% subjek pada pukul 05.00–06.00.

### Penyiapan sarapan

Hampir seluruh subjek (91.2%) menyatakan ibu yang sebaiknya menyiapkan sarapan sebelum berangkat sekolah. Namun demikian, terdapat 8.8% subjek menyatakan mereka sendiri yang sebaiknya menyiapkan sarapan sebelum berangkat sekolah dengan alasan sudah cukup dewasa dan sudah mampu melakukannya.

### Kewajiban sarapan

Terdapat 80.9% subjek menyatakan sebaiknya di dalam keluarga mempunyai aturan untuk sarapan sebelum berangkat sekolah. Namun demikian,

sebesar 19.1% subjek menilai tidak perlu aturan untuk sarapan sebelum berangkat beraktivitas dengan berbagai alasan. Terdapatnya aturan keluarga untuk sarapan teratur akan menyebabkan kebiasaan sarapan yang baik (Pearson *et al.* 2009).

### Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan dikategorikan berdasarkan frekuensi sarapan, yaitu jarang (1–3 kali/minggu), kadang-kadang (4–6 kali/minggu), dan selalu (7 kali/minggu). Terdapat 45.6% dan 48.5% subjek termasuk pada kategori selalu dan kadang-kadang sarapan setiap hari, dan hanya 5.9% yang jarang sarapan setiap hari. Kelompok remaja putri termasuk dalam golongan umur yang sensitif terhadap perilaku makan, termasuk sarapan. Golongan ini mulai mencari identitas dan sangat menjaga penampilan tubuh (Soetardjo 2011).

Terdapat 53.8% subjek anemia yang kadang-kadang melakukan sarapan setiap hari, sedangkan 49.2% subjek yang tidak gemuk kadang-kadang sarapan setiap hari. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ( $p>0.05$ ) antara kebiasaan sarapan dengan status anemia dan tingkat kegemukan.

Pada hari sekolah terdapat 69.1% subjek melakukan sarapan pukul 06.00–06.59, sedangkan pada hari libur 38.2% subjek sarapan pukul 08.00–09.00. Waktu sarapan tersebut bervariasi dan berhubungan dengan waktu belajar di sekolah, waktu praktek kerja di lapang, dan jarak antara rumah dengan lokasi sekolah. Hampir seluruh subjek melakukan sarapan di rumah, baik ketika hari sekolah (85.3%) dan libur (83.8%). Selebihnya melakukan sarapan saat hari sekolah di rumah kontrakan, kantin rumah sakit, dan sekolah.

Terdapat 66.2% subjek terbiasa melakukan sarapan sendirian, 30.9% subjek terbiasa sarapan bersama anggota keluarga lainnya (kakak atau adik, ibu dan adik, ibu dan kakak), dan hanya 2.9% subjek terbiasa sarapan bersama temannya. Studi Pearson *et al.* (2009) kebiasaan sarapan bersama keluarga berperan dalam perilaku konsumsi sarapan yang lebih baik pada remaja.

Jenis makanan yang biasa dikonsumsi untuk sarapan pada 45.6% subjek adalah makanan sepinggan, 32.4% makanan sepinggan dan jajanan, 30.9% nasi dan lauk pauk, dan hanya 1.5% dengan sarapan lengkap (nasi, lauk pauk, sayur, dan minuman). Jenis menu sarapan pada hari sekolah lebih sering berupa makanan sepinggan, jajanan, dan minuman; sedangkan pada hari libur berupa nasi lengkap dengan lauk pauk dan sayur. Penelitian Mudjianto *et al.* (1994), jenis sarapan yang banyak dikonsumsi oleh remaja adalah nasi dan lauk pauk, nasi goreng, roti dan isi, dan mi instan. Pada hari sekolah berupa makanan sepinggan, jajanan, dan minuman lebih banyak dikonsumsi karena harga yang terjangkau. Rata-rata harga makanan sepinggan, jajanan, dan minuman berturut-turut adalah Rp 2 950, Rp 800, dan Rp 2 200.

Terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan dan pekerjaan ibu, pendapatan orang tua, dan besar keluarga dengan kebiasaan sarapan subjek ( $p<0.05$ ). Siega *et al.* (1998) memaparkan kebiasaan sarapan anak yang baik berhubungan dengan tingkat pendidikan ibu yang lebih tinggi. Demikian pula anak yang diasuh oleh ibu yang bekerja diluar rumah memiliki kebiasaan sarapan yang lebih rendah. Penelitian Hermina *et al.* (2009) juga membuktikan terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan kebiasaan makan pagi remaja putri ( $p<0.05$ ). Banyaknya jumlah anggota keluarga memengaruhi distribusi pangan keluarga yang akhirnya memengaruhi status gizi anggota keluarga.

### Kualitas Sarapan

Rata-rata asupan energi dan protein sarapan subjek adalah  $342\pm153$  kkal dan  $11.4\pm6.6$  g, sudah memenuhi 15%–25% dari kecukupan sehari (Tabel 1). Rata-rata asupan energi dan protein sarapan subjek pada hari sekolah adalah 340 kkal dan 11.0 g. Rata-rata asupan energi dan protein sarapan subjek pada hari libur adalah 359 kkal dan 13.9 g. Hasil uji beda t-test menunjukkan terdapat perbedaan antara asupan energi dan protein pada hari sekolah dan hari libur ( $p<0.05$ ).

Tabel 1. Rata-rata Asupan dan Kontribusi Energi dan Zat Gizi Sarapan (% AKG)

Zat Gizi	Hari Sekolah		Hari Libur		Rata-rata	
	Asupan	% AKG	Asupan	% AKG	Asupan	% AKG
Energi (kkal)	340 $\pm$ 162	15.2	359 $\pm$ 319	16.2	342 $\pm$ 153	15.4
Protein (g)	11.0 $\pm$ 6.7	19.8	13.9 $\pm$ 18.4	25.1	11.4 $\pm$ 6.6	20.6
Lemak (g)	17.2 $\pm$ 12.3	27.8	7.8 $\pm$ 13.3	21.7	16.6 $\pm$ 1.4	26.9
Karbohidrat (g)	35.1 $\pm$ 13.2	10.1	22.7 $\pm$ 25.1	12.7	36.4 $\pm$ 13.6	10.4
Serat (g)	1.1 $\pm$ 0.8	4.4	0.9 $\pm$ 2.0	3.5	1.1 $\pm$ 0.8	4.3
Kalsium (mg)	106.3 $\pm$ 127.8	10.6	77.6 $\pm$ 133.4	7.8	102.2 $\pm$ 110.4	10.2
Fosfor (mg)	134.6 $\pm$ 145.7	29.9	102.0 $\pm$ 112.8	22.7	129.9 $\pm$ 128.1	28.9
Zat besi (mg)	2.9 $\pm$ 1.6	11.1	3.0 $\pm$ 3.4	11.6	2.9 $\pm$ 1.4	11.2
Vit. A (RE)	52 $\pm$ 69	8.7	55 $\pm$ 85	9.2	52 $\pm$ 60	8.8
Vit. C (mg)	1.5 $\pm$ 3.5	2.2	2.1 $\pm$ 6.9	3.0	1.6 $\pm$ 3.2	2.3



Rata-rata asupan mineral sarapan subjek pada hari sekolah lebih tinggi dibandingkan dengan hari libur. Hal ini menunjukkan subjek pada hari sekolah lebih banyak mengonsumsi pangan sarapan sumber Kalsium, Fosfor, dan Besi seperti susu dan telur ayam. Rata-rata asupan vitamin (Vitamin A dan Vitamin C) dari sarapan subjek pada hari libur lebih tinggi dibandingkan dengan hari sekolah. Hal ini dikarenakan pada hari libur subjek lebih banyak sarapan makanan yang lebih lengkap (nasi, lauk pauk, sayur, buah, dan minuman serta jajanan) dan selalu menyediakan menu pangan sumber Vitamin A yaitu wortel, bayam, caisin, dan ubi jalar.

Konsumsi pangan untuk sarapan dinilai dari rata-rata jumlah dan jenis pangan subjek yang diukur selama tujuh hari. Rata-rata konsumsi pangan tersebut adalah nasi  $14.1 \pm 18.4$  g, lauk hewani  $18.7 \pm 25.0$  g, lauk nabati  $3.5 \pm 1.3$  g, sayur  $1.1 \pm 0.8$  g, buah  $1.0 \pm 0.3$  g, minuman  $8.8 \pm 6.0$  g, makanan sepinggan  $68.3 \pm 61.1$  g, jajanan tradisional  $24.5 \pm 28.5$  g, dan jajanan pabrik  $3.2 \pm 1.7$  g. Rata-rata konsumsi makanan sepinggan dan jajanan tradisional lebih banyak dibandingkan nasi dan lauk pauk atau sarapan lengkap.

Hasil analisis data Riskesdas 2010, pada remaja usia 16–18 tahun asupan energi dan protein masih kurang dari 70% AKG, yaitu 1667 kkal dan 58.1 g. Estimasi asupan energi dan protein sarapan remaja usia 16–18 tahun berkisar 250–417 kkal dan 8.7–13.7 g. Hasil penelitian ini jika dibandingkan dengan asupan gizi hasil analisis data Riskesdas 2010 relatif sama.

Sebanyak 54.4% subjek mengonsumsi sarapan dengan kualitas kategori rendah, sedangkan 36.8% lainnya termasuk dalam kategori sedang dan 8.8% yang kualitas sarapannya tinggi. Contoh kualitas sarapan tinggi dari subjek adalah nasi, roti, buah, sayur, dan susu sedangkan kualitas sarapan rendah adalah jajanan (nasi ketan abon, gorengan, dan lontong isi oncom/kentang), dan minuman (teh manis).

Seluruh subjek termasuk rendah asupan serat, 85.3% subjek rendah asupan karbohidrat kompleks, dan 55.9% subjek tinggi asupan lemak. Jenis menu sarapan subjek lebih banyak diolah dengan teknik *deep frying* seperti ayam goreng, tempe goreng, tahu goreng, ikan tongkol goreng, bakwan, dan tempe tepung goreng. Selain itu subjek sedikit mengonsumsi sayur dan buah sehingga menyebabkan asupan lemak berlebih dan asupan serat sangat rendah.

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (95.6%) termasuk dalam kategori sarapan kurang sehat. Kriteria kurang sehat jika sarapan hanya memenuhi 1–2 kriteria sarapan sehat, yaitu energi cukup, rendah lemak atau karbohidrat cukup. Hanya 1.5% subjek yang termasuk kategori sarapan cukup sehat dengan kriteria yaitu energi dan karbohidrat cukup dan rendah lemak. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh subjek belum melakukan sarapan sehat dikarenakan sulit bagi subjek untuk memenuhi sarapan sehat. Padahal sarapan akan menyumbangkan karbohidrat kompleks yang memengaruhi pelepasan hormon *gastric inhibitory peptide*, *glucagon-like peptide-1*, dan *cholecystokinin* yang memengaruhi gula darah dan memberikan rasa kenyang. Sarapan juga akan menyumbangkan protein dan lemak yang cukup sehingga memengaruhi sekresi grelin dan nafsu makan, selain itu sarapan akan menyumbangkan serat yang dapat memberikan efek kenyang (Gail 2005 & Marangoni 2009 dalam Briawan *et al.* 2012).

#### Hubungan Antar Variabel

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kualitas sarapan ( $p > 0.05$ ). Hal ini berarti belum tentu subjek dengan tingkat pengetahuan gizi tinggi dapat menerapkan konsumsi sarapan yang baik setiap harinya. Menurut Soetardjo (2011) remaja putri merupakan golongan umur yang sensitif terhadap perilaku makan. Golongan ini mulai menjaga penampilan tubuh diantaranya melalui pembatasan diet, termasuk tidak sarapan pagi. Studi di Bogor oleh Septiadewi dan Briawan (2010) menunjukkan sebanyak 30% remaja wanita untuk memperoleh bentuk tubuh ideal diantaranya dengan cara sengaja melewatkan waktu makan, baik makan pagi, siang atau malam.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kualitas sarapan ( $r = 0.539$ ;  $p < 0.01$ ). Hasil studi ini tidak jauh berbeda dengan penelitian Sjoberg *et al.* (2003) dalam Matthys *et al.* (2006) bahwa remaja putri yang sarapan secara teratur memiliki asupan energi lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang sarapan tidak teratur.

#### KESIMPULAN

Seluruh subjek menjelaskan sarapan adalah makan di pagi hari. Sebanyak 55.9% subjek menyatakan sarapan adalah makan di pagi hari yang mem-

Tabel 2. Sebaran Subjek berdasarkan Kriteria Sarapan Sehat

Kategori Sarapan	n	%
Tidak sehat (0 kriteria)	2	2.9
Kurang sehat (1–2 kriteria)	65	95.6
Cukup sehat (3 kriteria)	1	1.5
Sehat (4 kriteria)	0	0.0
Total	68	100.0

berikan manfaat, antara lain sebagai sumber energi dan zat gizi untuk melakukan aktivitas, mencegah sakit, dan memenuhi kebutuhan tubuh. Selebihnya sebanyak 44.1% subjek menyatakan sarapan adalah makan di pagi hari yang terdiri dari makanan padat dan minuman dengan porsi sedang. Makanan dan minuman sarapan yang baik menurut subjek adalah roti dan susu. Hampir separuh subjek biasa melakukan sarapan setiap hari yang dilakukan pada pukul 06.00–07.00 pada hari sekolah dan 08.00–09.00 di hari libur. Jenis menu sarapan yang dikonsumsi pada hari sekolah lebih banyak berupa makanan sepinggan, jajanan, dan minuman. Separuh subjek dengan kategori kualitas sarapan rendah adalah makanan jajanan dan minuman (teh manis). Terdapat hubungan karakteristik keluarga pendidikan dan pekerjaan ibu, pendapatan orang tua, dan jumlah anggota keluarga dengan kebiasaan sarapan ( $p < 0.05$ ). Terdapat hubungan signifikan positif antara kebiasaan sarapan dengan kualitas sarapan ( $p < 0.01$ ).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bonnie L. 1998. The great breakfast debate. *Am J of Clin Nutr*, 67, 779–803.
- Briawan D, Hardinsyah, Setiawan B, Marliyati SA, Muhilal. 2008. Efikasi suplemen besi-multivitamin untuk perbaikan status besi remaja wanita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 30(1), 30–36.
- Briawan D *et al.* 2012. Naskah Akademik Pekan Sarapan Nasional (PESAN). PERGIZI PANGAN, PER-SAGI, PDGMI, PDGKI, Jakarta.
- Hermina, Nofitasari A, & Anggorodi R. 2009. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pagi pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 32(2), 94–100.
- Matthys C, Henauw SD, Bellemans M, Maeyer MD, & Backer GD. 2006. Breakfast habits affect overall nutrient profiles in adolescent. *Public Health Nutrition*, 10(4), 413–421.
- Mudjiyanto TT, Susanto D, Luciasari E, & Hermina. 1994. Kebiasaan makan golongan remaja di enam kota besar di Indonesia. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 17, 98–107.
- Pearson N, Biddle SJ, & Gorely T. 2009. Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents: A systematic review. *Appetite*, 52, 1–7.
- Ruxton CH & Kirk TR. 1997. Breakfast (A review of associations with measures of dietary intake, physiology and biochemistry). *Br J Nutr*, 78, 199–213.
- Septiadewi D & Briawan D. 2010. Penggunaan metode body shape questionnaire (BSQ) dan figure rating scale (FRS) untuk pengukuran persepsi tubuh remaja wanita. *Jurnal Gizi Indonesia*, 33(1), 29–36.
- Siega RA, Popkin BM, & Carson T. 1998. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965 to 1991. *Am J Clin Nutr*, 67, 748S–56S.
- Soetardjo S. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Lin W, Yang HC, Hang CM, & Pan WH. 2007. Nutrition knowledge, attitude, and behavior of Taiwanese elementary school children. *Asia Pac J Clin Nutr*, 16(S2), 534–546.